

نارسایی مزمن کلیه

آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- از پزشک برای نوشتن یک برنامه ی غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید.
 - بر اساس توصیه های پزشک خود در رژیم غذایی تغییراتی ایجاد کنید.
 - برای تعادل مایعات روزانه از دستورات پزشک پیروی کنید.
 - از مصرف محصولات با نمک افزوده اجتناب کنید. محصولاتی از جمله غذاهای آماده، غذاهای منجمد، سوپ های کنسروی و فست فودها دیگر مواد غذایی حاوی نمک افزوده شامل اسنک های نمکی، سبزیجات کنسروی و گوشت ها و پنیرهای فراورده شده را کاهش دهید.
 - در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید. با کسب اجازه از پزشک خود، حداقل 30 دقیقه در اغلب روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید.
 - خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
 - برای درمان نارسایی کلیه ی خود به طور دقیق دستورات پزشک را رعایت کنید.
 - پوست بدن ممکن است خشک بوده و در اثر ورم، مستعد شکنندگی شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد. ماساژ برجستگی های استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجب راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می کند.
 - بهداشت پوست را رعایت کنید و از صابون های ملایم در هنگام استحمام استفاده کنید.
 - به علت رسوب سموم محرک در بافت های بدن، خارش پوست ایجاد می شود. سعی کنید با ناخن پوست را نخارانید.
 - اندازه گیری و ثبت دقیق و روزانه وزن توصیه می شود.
 - مقدار مایعات مصرفی و ادرار دفعی خود را در هر روز اندازه گیری کنید. مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشک با وی در میان گذاشته شود.
 - از لیوان های کوچک دارای درجه بندی استفاده کنید.
 - در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
 - عملکرد تنفسی بیمار را مورد توجه قرار دهید، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و انجام سرفه و تنفس عمیق از جمع شدن ریه ها و عفونت تنفسی پیشگیری می کند.
 - تب و عفونت، باید فوراً درمان شوند.
 - اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تامین می کنند.
 - از مصرف خودسرانه دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
- جهت جلوگیری از پیشرفت نارسایی مزمن کلیه اقدامات زیر را انجام دهید :**
- کنترل دقیق فشار خون، کنترل دقیق قند خون، کنترل مناسب چربی های خون، پرهیز از مواد مضر برای کلیه ها، قطع سیگار
 - در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
 - کوتاهی تنفس
 - تب، لرز، سردرد یا درد عضلانی
 - علائم جدیدی که نگران کننده باشد.
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی